

INHALT

10

EIN WORT ZUVOR

Vorwort von em. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn

12

STORYTIME

**WAS BISHER GESCHAH - UND WARUM
DU DIESES BUCH IN HÄNDEN HÄLTST**

Was bisher geschah

Wie ein Frühstück mein Leben veränderte

Meine Mission

Keine Angst vor dem Essen

Schlank mit Ursula

Fit mit Nicole

Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht

Step by step zum Wohlfühlgewicht

18

RESET - RESTART - REFOCUS

LET THE COUNTDOWN BEGIN

Warum 21 Tage und was unser Gehirn damit zu tun hat

Die Kunst des Steuerns

Abnehmen beginnt im Kopf

Von der Raupe zum Schmetterling

Neuroplastizität

22

COMMIT YOURSELF!

DIE GEHEIME ZUTAT SELBSTVERPFLICHTUNG

Vertrag mit dir selbst

Der Weg zu meiner besten Version und meinem
schönsten Ich

Die Kraft der Visualisierung

26

FEEL-BETTER-DETOX

WILLKOMMEN ZUM BODY-FRÜHJAHRSPUTZ

Alkohol – ein Lifestyle-Phänomen

Genuss – Gewohnheit – Missbrauch – Sucht

Wann spricht man von Gewohnheitstrinken?

Wenn der Alkohol gefährlich wird

Die Nachteile von Alkohol

Die Vorteile von Alkohol-Detox

Alkohol-Detox – das neue Lifestyle-Phänomen

Alte und neue Fasten-Trends

Sagen dir Dry January oder Sober October etwas?

Der Druck unserer Gesellschaft

Time to reset

34

HAPPY HOUR

PARTY OHNE PROMILLE

Alternativen zu Wein & Co

Feiern ohne Promille

First Step: Die Zeit nach der Pause

Next Step: Wir üben uns in bewusstem Genießen

Tipps für den neuen Umgang mit Wein & Co

Enjoying life – das Leben genießen

Machen wir uns unsere Psyche zu unserer Verbündeten

Me-Time kommt da wie gerufen

40

SHAKE IT!

0 PROZENT ALKOHOL, 100 PROZENT COCKTAIL

Mocktail-Rezepte

48

MORE THAN A HYPE

EASY PEASY LEMON SQUEEZY

Dein täglicher Zitronendrink

Start your day with lemon

Vorsicht!

Achte auf deine Zahngesundheit

Zitronen-Lifehacks

54 SÜSSES GIFT
ZEIGE DEM ZUCKER, WER DER BOSS IST
Nicht schon wieder der Zucker ...
Was ist da eigentlich los mit dem Zucker?
Zucker schreit nach Zucker
Aber zuerst weg mit dem Stress
Raus aus der Hormonfalle, hinein ins entspannte Leben
So startest du dein Projekt »Zuckerfrei«
Naschkatze oder Zucker-Junkie?
Zucker-Detox
Wenn sich der Heißhunger dennoch meldet ...
Her mit der Limette
Noch ein Wort zu »zuckerfrei«
Achtung, Zuckerbomben

64 BE REAL!
DER KLEINE ZUCKER-SELBSTVERSUCH
Time to reflect

68 SÜSSES ODER SAURES
LIFE IS SWEET, TAKE A BITE -
UNSERE SÜSSEN ALTERNATIVEN

74 HOW MUCH IS TOO MUCH?
WENN DICH DEINE GEFÜHLE AUFFRESSEN
Was bedeutet Emotional Eating?
Wenn Essen allein nicht mehr satt macht
Wie aus Emotional Eating Binge-Eating wird
Startest du regelmäßig neu?
Wege aus der Binge-Eating-Falle
Mein Resümee
Selbstliebe statt Selbstsabotage

82 SAGE ES, FÜHLE ES, LEBE ES
MIT AFFIRMATIONEN ZU EINEM GESUNDEN MINDSET
Warum ich dir Affirmationen ans Herz lege

86 **THINK BODY POSITIVE!**
VON UNREFLEKTIERTER SELF-ACCEPTANCE
ZU SELF LOVE
Body Positivity
Die Botschaft einst und jetzt
Was Kritiker sagen
Das Entstehen einer Radikalisierung
Was sagt die Weltgesundheitsorganisation?
Der falsche Weg
Sieben Tipps für mehr Gelassenheit

90 **FAST FOOD ≠ JUNKFOOD**
SCHNELL, SMART UND SUPERKÖSTLICH
Junkfood – das schleichende Gift
Gibt es einen Unterschied zwischen Fast Food
und Junkfood?
Warum wir sie besser meiden sollen
Neue Studie besagt: Zu viel Junkfood soll das
Alzheimer-Risiko erhöhen
Worauf wir achten können
Nie wieder Burger?

94 **MAKE YOUR LIST**
EIN APPELL FÜR GUTE VORBEREITUNG
Deine smarte Bevorratung
Happy prepping. Happy cooking. Happy eating.
(Basic-Bevorratungsliste)
Deine persönliche Bevorratungsliste

102 **VOM ALLESESSER BIS ZUM FRUTARIER**
EIN MINI-GLOSSAR DER ERNÄHRUNGSWEISEN
Die verschiedenen Ernährungsweisen
Der Versuch einer Aufzählung
Etwas Persönliches
Iss, was du willst

106 **SOULFOOD MADE EASY**
BREAKFAST, LUNCH & DINNER
Die Feel Good Kitchen geht weiter
Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen
Side Dishes – an der Seite

198 **LUNCH TO GO**
HOL DIR DEN URLAUB IN DEIN GLAS
Mittagspause mit Pepp
Meal-Prep-Rezepte
Meine Lieblingsrezepte
Dein Ernährungstagebuch
Dein Mood-Tagebuch

216 **GET STRONG, STAY FIT!**
DEINE FITNESS BEGINNT HEUTE
Dream big. Set goals. Take action.
Go Girl, go (und natürlich auch die Boys)

218 **POWER-ROUTINE**
DEIN INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN
Dein Trainingsplan
Essen vor und nach dem Sport
Sweat & Repeat
Superset
Zirkeltraining
Outdoor Cardio
10 000 Schritte gehen
Warm-up & Cool-down

12 EASY EXERCISES

LOS GEHT'S – HERE WE GO
Raus aus der Komfortzone
Walk and Talk
Dein persönlicher Trainingsplan

232 **WHAT'S NEXT?**
WIE GEHT'S WEITER?
Zuerst: Sei stolz auf dich
Mehrere Möglichkeiten stehen zur Auswahl

236 **GOLDEN RULES**
DIE 12 GOLDENEN GEBOTE -
MIT ZWÖLF PRINZIPIEN ZUM ERFOLG

250 **DER PERFEKTE ABNEHMTAG**
VON DEN 12 GEBOTEN ZUM PERFEKTEN TAG
Was macht einen perfekten Abnehmtag aus?

253 **THE BEST TIME TO START IS NOW**
Woche 1
Woche 2
Woche 3

267 **ICH SAGE DANKE!**
LESER:INNEN-FEEDBACK ZUR
ABNEHMBIBEL
ÜBER DIE AUTORIN